

# 식단표

2024년 03월

(주)동래 데이터케어

구분						금(03.01)	토(03.02)
점심 식단						혼합잡곡밥 들깨미역국 우민씨메추리알 조림 도토리묵야채무 침 봄동겉절이 배추김치 (507 / 17kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 콩치캔시래기조 림 툇두부무침 브로컬리무침 배추김치 (729 / 31kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 들깨미역국 봄동겉절이 순대야채볶음 감자채볶음 배추김치 (550 / 21kcal)	
오전 간식						엑티비아 딸기(컵)	칼슘두유
오후 간식						오렌지	신밤맛만쥬&요구 르트
구분	일(03.03)	월(03.04)	화(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
점심 식단		혼합잡곡밥 우거지된장국 삼겹살구이 상추쌈&쌈장 깎마늘&오이고추 봄동겉절이 (514 / 26kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 김치볶음 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치 (717 / 33kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 닭살브로콜리볶 음 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치 (648 / 29kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 잔치잡채 단배추나물 배추김치 (657 / 30kcal)	혼합잡곡밥 사각어묵국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 무생채 배추김치 (554 / 15kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 임연수구이 시래기나물 꼬시래기무침 배추김치 (825 / 26kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 얼갈이된장국 고추무침 고등어조림 가지나물 배추김치 (543 / 27kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 콩나물무침 두부양파조림 새송이버섯볶음 배추김치 (513 / 15kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 무말랭이무침 가지미양념찜 탕평채 배추김치 (593 / 24kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 단배추나물 돈육감자짜글이 비엔나파프리카 볶음 배추김치 (718 / 26kcal)	혼합잡곡밥 사각어묵국 무생채 두부담은돈저냐 표고버섯호박볶 음 배추김치 (550 / 13kcal)	
오전 간식		아이러브요거트 플레인	요거타임 사과	우유/시리얼	생크림요거트플 레인	오트요거트	그릭블루베리
오후 간식		구운계란/울무차	롤링튀밥	찐고구마	신밤맛만쥬&요구 르트	파인애플	꿀호떡

구분	일(03.10)	월(03.11)	화(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
점심 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 생선가스&타르소 스 어묵볶음 궁채무침 배추김치 (697 / 27kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돼지갈비찜 돈나물사과무침 얼갈이무침 배추김치 (589 / 23kcal)	혼합잡곡밥 어묵김치국 가지미구이 도토리묵야채무 침 마늘종무침 배추김치 (551 / 15kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 돈육카레소스(양 많이) 메추리알장조림 봄동나물 배추김치 (541 / 32kcal)	혼합잡곡밥 복어콩나물국 김치볶음 야채계란찜 고추잎무침 배추김치 (590 / 22kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살브로컬리볶 음 두부조림 유채나물 배추김치 (643 / 28kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 청국장찌개 궁채무침 돈메추리알조림 세멸치볶음 배추김치 (558 / 33kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 얼갈이무침 훈제오리야채볶 음 콩나물부추무침 배추김치 (686 / 24kcal)	혼합잡곡밥 어묵김치국 마늘종무침 단호박돈육조림 가지나물 배추김치 (635 / 23kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 봄동나물 콩치캔양념조림 단호박샐러드 배추김치 (699 / 27kcal)	혼합잡곡밥 복어콩나물국 고추잎무침 떡갈비피망볶음 들깨무나물 배추김치 (608 / 28kcal)	
오전 간식		하루요거트플레 인	비타민두유	미숫가루	떠먹는리얼요거 트플레인	우유/시리얼	하루요거트 딸기(컵)
오후 간식		삶은계란/율무차	미니딸기샌드&요 구르트	청포도코코푸딩	고단백에너지바	바나나	맛있는핫도그
구분	일(03.17)	월(03.18)	화(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
점심 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 조랭이떡간장찜 닭 실곤약야채무침 고들빼기무침 배추김치 (577 / 22kcal)	혼합잡곡밥 달래된장국 코다리강정 주키니호박볶음 고추무침 배추김치 (617 / 22kcal)	혼합잡곡밥 순대국 메추리알곤약조 림 백년초목무침 꼬시래기무침 배추김치 (696 / 27kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 닭살표고조림 고구마순볶음 콩나물무침 배추김치 (517 / 22kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 식물성함박스테 이크폭찜 감자샐러드 궁채무침 배추김치 (824 / 36kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 병어양념찜 감자채볶음 시래기나물 배추김치 (658 / 28kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 고들빼기무침 궁중섭산적 느타리버섯볶음 배추김치 (581 / 20kcal)	혼합잡곡밥 달래된장국 고추무침 돈육두루치기 건새우마늘종볶 음 배추김치 (666 / 29kcal)	혼합잡곡밥 순대국 꼬시래기무침 너비아니조림 미니새송이볶음 배추김치 (619 / 31kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 콩나물무침 가지돈민찌조림 비엔나소시지볶 음 배추김치 (621 / 27kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 궁채무침 돈육두부조림 세멸치볶음 배추김치 (525 / 20kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 김치볶음 순두부계란찜 마늘쫄무침 배추김치 (665 / 32kcal)
오전 간식		생크림요거트플 레인	비피더스 블루베리	그릭 플레인(컵)	칼슘두유	하루요거트 플레인(컵)	대추차
오후 간식		구운계란/율무차	쫄깃한잉글리쉬 머핀	21곡크리스피롤	흔들어먹는한라 봉퓨레	오렌지	호박씨앗호밀꿀 호떡

구분	일(03.24)	월(03.25)	화(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
아침 식단	혼합잡곡밥 들깨미역국 우민씨메추리알 조림 도토리묵야채무 침 봄동겉절이 배추김치 (507 / 17kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살브로컬리볶 음 두부조림 유채나물 배추김치 (643 / 28kcal)		혼합잡곡밥 북어콩나물국 고추잎무침 떡갈비피망볶음 들깨무나물 배추김치 (608 / 28kcal)			
점심 식단	혼합잡곡밥 감자수제비국 김치볶음 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치 (717 / 33kcal)	혼합잡곡밥 토란대장국 훈제오리야채볶 음 어묵볶음 부추콩나물무침 배추김치 (583 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 김치볶음 순두부계란찜 마늘쫄무침 배추김치 (665 / 32kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 두루치기 실곤약마요무침 고추잎무침 배추김치 (566 / 22kcal)	혼합잡곡밥 북어콩나물국 가지미구이 들깨무나물 오이양파무침 깍두기 (638 / 30kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 순살치킨가라아 케 양배추샐러드 고들빼기무침 배추김치 (517 / 28kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 돈육깍둑고추장 조림 청포묵김무침 참나물무침 배추김치 (700 / 31kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 감자수제비국 콩나물무침 두부양파조림 새송이버섯볶음 배추김치 (513 / 15kcal)	혼합잡곡밥 토란대장국 부추콩나물무침 돈육감자짜글이 도토리묵무침 배추김치 (591 / 16kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 마늘쫄무침 방어조림 호박볶음 배추김치 (621 / 25kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 고추잎무침 소고기숙주무침 감자조림 배추김치 (525 / 22kcal)	혼합잡곡밥 북어콩나물국 오이양파무침 순대야채볶음 가지나물 배추김치 (679 / 28kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 고들빼기무침 돈민씨두부조림 비엔나소시지떡 강정 배추김치 (678 / 27kcal)	
오전 간식	요거타임 사과	아이러브요거트 플레인	우유/시리얼	생크림요거트플 레인	떠먹는리얼요거 트플레인	엑티비아 딸기(컵)	미숫가루
오후 간식	롤링튀밥	삶은계란/울무차	땅콩샌드&요구르 트	찐만두	커스터드&요구르 트	파인애플	애플자몽코코푸 딩

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : \* 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,찐쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산/ 고춧가루:중국산), 고춧가루(중국산), 열갈이(국내산,중국산:국용), 콩(두부, 콩비지, 청국장, 콩국수:외국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 훈제오리(국산), 식육가공품-물만두(돈육-국산), 너비아니(돈육-국내산), 섭산적(돈육-국내산,소고기-국내산), 완자(닭-국산,돈육-국산), 햄(닭-국산,돈육-국산), 비엔나소시지(돈육-국내산,닭-국내산), 선삼적(돈육-국내산), 소시지(연육-중국산,돈육-국내산), 탕수육(돈육-국내산),식물성함박스테이크(두류가공품-중국산), 오징어(페루산), 고등어(국산), 명태(황태,북어-러시아산), 동태(러시아), 갈치(세네갈산), 꽁치(원양산), 삼치(국산), 코다리(러시아산), 임연수(미국산), 굴비(국산), 참치(원양산), 가지미(미국산) 수산가공품-진미(페루산),명엽채(베트남산),콩치캔